

Abortion in America

Guía de narración para las redes sociales



TU HISTORIA
IMPORTA.

COMPARTIRLA EN LAS REDES SOCIALES PUEDE:

Inspirar a las personas que ya apoyan los derechos al aborto a tomar acción.

Llegar a personas que no están seguras de su postura y ayudarles a cambiar su perspectiva.

Los videos de historias personales crean una conexión emocional poderosa, haciendo que el impacto de las prohibiciones al aborto sea inmediato y real.

Esta guía incluye consejos simples y recursos para ayudarte a grabar y compartir tu historia desde donde estés, en tus propios términos.

Paso 1: Conéctate contigo mismo

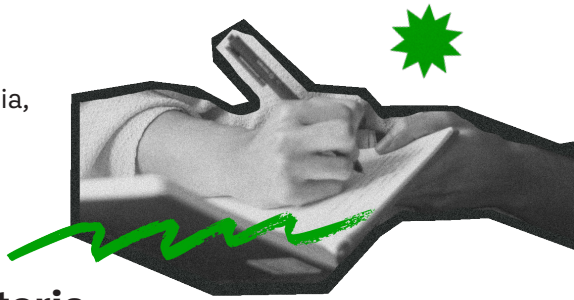
Antes de grabar, toma un momento para preguntarte:

- ¿Me estoy sintiendo centrado hoy?
- ¿Me siento listo para compartir esto públicamente?
- ¿Qué quiero mantener privado?

Si aún no has compartido tu historia, intenta hablarlo con un amigo o anotarlo en tu diario primero.

Recuerda:

Tú siempre estás en control de tu historia. Tú decides qué compartir, qué omitir y si compartirlo públicamente o no.



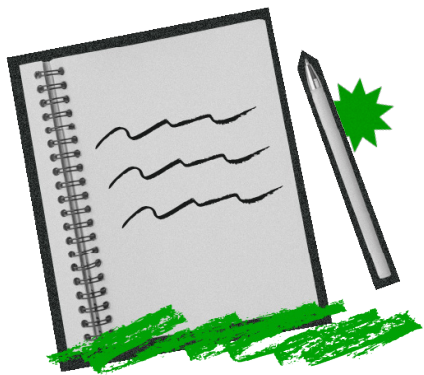
Paso 2: Planea tu historia

Usa las siguientes preguntas para ayudar a darle forma a lo que quieres decir:

- ¿Cómo han afectado tu vida las prohibiciones del aborto?
- ¿Qué quisieras que la gente entendiera sobre el aborto?
- ¿Cuál es un momento que puedes visualizar claramente (algo que viste, escuchaste o sentiste durante tu experiencia)?
- ¿Qué te sorprendió de tu experiencia?
- ¿Qué quieres que la gente entienda sobre las prohibiciones del aborto ahora?

CONSEJOS

- Escribe tus límites: ¿qué es lo que no quieres compartir?
- Mantenlo personal y honesto.
- Enfócate en el impacto real que tiene en ti.
- Recuerda que mucha gente se está encontrando con tu historia sin conocimiento profundo sobre el embarazo, terminología médica o las leyes de aborto en su propio estado (mucho menos en otros).
- Corto y simple es poderoso.
- Si te ayuda, escribe un guión (ejemplo abajo).



Piensa en tu audiencia

Imagina que estás hablando con una persona en la cual confías. Mantente cerca de lo que ocurrió, cómo se sintió y lo que quieres que la gente entienda.

EJEMPLO DE GUIÓN

MEGAN KLING, Wisconsin

Probablemente soy tu típica mamá del Medio Oeste. **(Gancho)**

Fui ingenua al pensar que las restricciones del aborto nunca me iban a afectar, hasta que sí me afectaron. **(Introducción)**

Estábamos esperando a nuestro tercer hijo en el verano de 2023. **(Aporta contexto sobre cuándo ocurrió esto).**

No fue hasta la ecografía anatómica de la semana 20 cuando nos enteramos de que algo estaba muy mal.

(Construye hasta el clímax de la historia)

Y nos dieron la noticia devastadora de que nuestro bebé no era compatible con la vida. **(Clímax)**

[Wisconsin prohíbe el aborto después de las 20 semanas de embarazo. Megan y su esposo se vieron en la obligación de buscar cuidado en Minnesota.]

(Texto en la pantalla, si se necesita, para dar contexto)

Mi esposo y yo tomamos una decisión que nunca imaginamos que podríamos hacer: terminar nuestro embarazo. **(Resolución)**

Haber pasado por esta experiencia verdaderamente me ha abierto los ojos a todas las complejidades que vienen con el embarazo.

(Hazlo personal)

Quiero que la gente entienda que incluso la decisión de ser inducida y tener un parto natural es considerado un aborto.

(Lo que quieres que sepa la gente de las prohibiciones al aborto)

Paso 3: Graba tu video

- **Sostén tu teléfono verticalmente** si estás grabando para un reel de Instagram, TikTok o Facebook.
- Graba en un espacio **tranquilo y bien iluminado**, asegurándote que la fuente de luz ilumine tu rostro en vez de iluminarte por detrás.
- Intenta que la grabación dure **un minuto y medio** y que no sea de más de tres minutos. Mira directamente a la cámara.
- **Habla claro y a un ritmo constante.** Si piensas que estás hablando muy lento, lo más seguro es que lo estás haciendo bien.
- Si te ayuda a mantener el curso, **usa un guión o una aplicación como CapCut** que provee texto desplazable.



Paso 4: Edita tu video

- **Usa una aplicación de edición sencilla como CapCut, Instagram o TikTok.** Una vez termines, descarga y guarda el video en tu teléfono o computadora para que no pierdas las ediciones.
- **Añade subtítulos:** La mayoría de las aplicaciones de redes sociales tienen una herramienta integrada para añadir subtítulos a tu video antes de publicarlo. Esto es útil ya que muchas personas ven videos en su teléfono con el sonido apagado.
- **Recorta y ajusta:** Elimina las pausas y los errores.
- **(Opcional)** Añade música de fondo y usa los sonidos recomendados por la plataforma para incrementar la visibilidad.



CONSEJOS DE PRIVACIDAD

Evita trasfondos identificables (letreros de calles, artículos del área de trabajo, rostros de niños).

Considera si quieres usar **tu nombre completo.**

Si no quieres que las personas puedan comentar en tu publicación, asegúrate de que la configuración de los comentarios esté apagada.

Paso 5: Comparte tu video

Publica en estas plataformas:



Consejos de subtítulado específicos a cada plataforma:

- **Instagram/Facebook:**
Escribe una descripción detallada con reflexiones personales.
- **TikTok/Reels:**
Mantenlo corto, impactante y directo al grano.
- **X (Twitter)/Threads:**
Considera un hilo de publicaciones con el video como la primera o la última publicación.

Usa estos hashtags (opcional):

- #AbortioninAmerica
- #MyAbortionStory
- #[Tu estado]AbortionBan
e.g., #TexasAbortionBan



Comparte en múltiples formatos:

- Publica videos cortos como una serie en TikTok o Instagram Reels (3 minutos o menos).
- Sube una versión más larga en Youtube o Youtube Shorts
- 90 segundos o menos en Facebook Reels

Recordatorio sobre la duración del video:

- Manténlo de **1 minuto y medio** o menos para maximizar la interacción.
- ¿Quieres decir más? ¡Publica dando seguimiento o junta os videos!

¡NOS ENCANTARÍA VER LO QUE PUBLICAS!

Envía un correo electrónico a nuestro gerente social a caelin@abortioninamerica.org para compartir tu publicación con nosotros o comparte tu historia aquí:

AbortionInAmerica.org/share-your-story

Etiqueta @AbortionInAmerica para que podamos amplificar tu historia.

Paso 6: Conéctate contigo nuevamente

- **Toma un respiro.** Observa cómo te estás sintiendo. Puedes pausar, editar, retrasar la publicación o cambiar de parecer en cualquier momento.
- **Contacta a alguien en quien** confíes si te estás sintiendo nervioso.
- **Decide por adelantado cuánto vas a interactuar con los comentarios.** Responde a comentarios y mensajes solo si sientes comodidad. Considera apagar o pausar las notificaciones en tu video.
- Si te estás sintiendo abrumado por las respuestas a tu publicación, por favor, **contacta al equipo de Abortion in America** y te ayudaremos a navegar la respuesta.



**TU HISTORIA
IMPORTA.**

ESQUEMA DEL GUION

Enganche (1 oración): _____

Introducción (nombre/estado/año): _____

Momento pico (que pasó): _____

Aclarar el contexto de la prohibición del aborto (1-2 oraciones):

Conclusión (que pasó luego): _____

Nota personal (lo que se quedó contigo): _____

Lecciones sobre las prohibiciones del aborto (1 oración): _____

Cierre opcional (Llamado a la acción o línea final): _____
